


ウェルネススクエア札幌オリジナルレッスン★プログラム

レッスン名	運動強度	内 容
シェイプアップ体操	★	ダンベル・チューブなどを使用し、全身をバランス良く鍛えていくクラスです。運動不足気味や激しい運動が苦手な方におすすめです。
からだメンテナンス	★	肩・腰・膝等の体の中で不調の出やすい所を改善・予防していく為の体操をしていくクラスです。
ウェルネスキックエクササイズ	★★★	簡単なパンチやキックで、ストレス発散！脂肪燃焼！動きを覚えた後はインストラクターが持つミットにパンチやキックを打ちます。


【電話でのお問い合わせはコチラ → ウェルネススクエア札幌 ☎011-398-7715】

●ZEUS測定
1回550円



体組成(筋肉量・脂肪量・筋バランス等)を精密に測定する事の出来る機械です。
2,3か月に一度測定をして自分の体をチェックしましょう！

●パーソナルトレーニング
30分/3,300円~
60分/6,600円~



有資格スタッフからのマンツーマン指導が受けられます！
より良い体作りを目指し、最良の結果を求める方にオススメ★

スポーツクラブは
2024/12/29(日)~2025/01/03(金)休館日です。
01/04(土)より通常営業となります☺

年末年始の休館日について

2024年12月							2025年1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30	31	

- 12月27日(金)、28日(土)はスポーツクラブのみ営業
 - 12月29日(日)~31日(火)まで全館休館
 - 1月1日(水)~3日(金)まで全館休館
- 1月4日(土)から全種別通常営業となります。よろしくお祈りいたします。

ウェルネススクエア札幌 ☎ 011-398-7715



冬休み スターキッズイベント!!

人気のレッスン (45分) 走り方教室

特訓!!(45分) 体操(鉄棒)

2025年1月13日 9:00-10:30 (毎週14日)

スターキッズ体験13回(税込)

スターキッズを初めて受講する方 1,500円(税込)

元会員様・過去にスターキッズを受講された方 2,500円(税込)

対象小1~小4 定員8名 ※最小催行人数3名 持ち物 上靴・動きやすい服装 ※お着替えは前日までOK ※当日キャンセルの場合は100%キャンセル料

1か月お試し入会 通常7,315円(税込) 半額の3,657円(税込) 2024年12月26日まで!!

ウェルネススクエア札幌の公式LINE アカウントにメッセージに「〜」を入力して送信してください

総合スポーツクラブ・ダンス・キッズスクール・ヨガ・パーソナルトレーニング・整体・マッサージ・美容・ネイル・エステ・カフェ・バー

ウェルネススクエア札幌 TEL 011-398-7715

汗がかける！笑顔になれる!有酸素・筋力トレーニング系プログラム

レッスン名	運動強度	内 容
GROUP FIGHT	★★★★★	音楽にのせてパンチやキックなど格闘技の動きを格好良くキメながら汗をたくさん出す脂肪燃焼クラスです。ストレス発散にも最適です。
GROUP POWER	★★★	軽快な音楽に合わせてカラダ全身をトレーニングしていきます。どなたでも参加しやすく、負荷も調整可能ですので安心してご参加いただけます。
FIGHTING!キックボクシングエクササイズ	★★★★★	キックやパンチなどのシンプルかつダイナミックな動きで脂肪燃焼やストレス発散を目的としたクラスです。
かんたんエアロ	★	簡単な動きの組み合わせで気持ちの良い汗をかきます。※初心者レベル
楽?チャレンジエアロ	★★	かんたんエアロボックスに慣れてきた方向けのクラスです。簡単な全身の動きで音楽に合わせて楽しくチャレンジ!※初級レベル
エンジョイエアロ	★★★	かんたんエアロボックスに慣れてきた方向けのクラスです。音楽や動きをさらに楽しむクラスです。※初中級レベル
I♥エアロ	★★★★★	難易度や強度が高めのクラスです。音楽に合わせて気持ち良く汗をかき、心からエアロボックスを楽しむクラスです。※中級レベル
かんたんステップ	★	専用のステップ台を使用し、リズム(音楽)に合わせて色々な脚運びの組み合わせで昇降運動をします。

快適な毎日を！身体の調子が良くなる♪コンディショニングプログラム

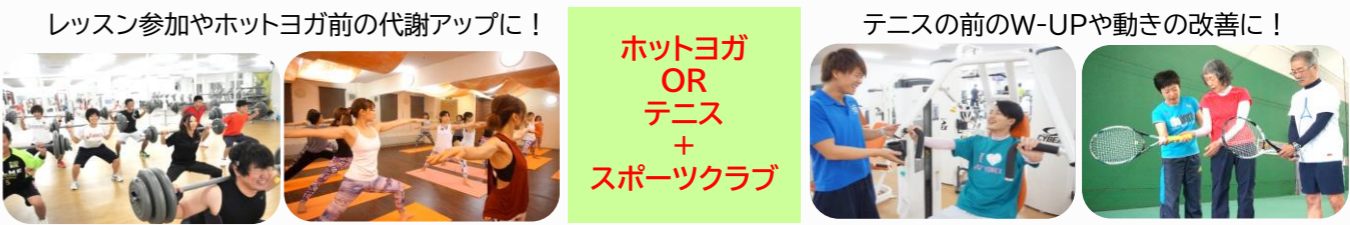
リラクソヨガ	★	ゆったりとした動きで、身体の状態に合わせて行えるので、心身の回復をしたい方にオススメのクラスです。
ヨガ	★★	ヨガの呼吸法や一つのポーズを個々のペースに合わせて、より意識をして行い、身体全身を使って心と身体を結びつけるクラスです。
骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ	★★	歪みや姿勢が気になる方、産後の骨盤調整をしたい方にオススメ!ヨガを続けることで骨盤周りが引き締め、自然なシェイプアップにつながります。
はじめてピラティス	★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。はじめての方でも気軽にご参加いただけます。
かんたんピラティス	★★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。ご自身の内観を大事にしながら身体を動かします。
リフレッシュヨガ	★★	身体を伸ばして疲れを解消し、適度に動いてストレスを解消できるプログラムです。中程度に動きたい方にオススメです。
中医経絡ヨガ	★	経絡とは、体の中の気血の通り道のこと、五臓六腑に繋がる道でもあります。経絡やツボを刺激し、気の巡りを促し体内の内側から健康へと導きます。
ストレッチボール(予約制)	★	ストレッチボールを使って、身体のコリやハリを和らげコンディショニングを整えるクラスです。肩こりや腰痛にも効果的です。
ウエストシェイプピラティス	★★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。よりお腹にアプローチをしていくクラスとなります。
やさしいバランスボール(予約制)	★★	バランスボールを使った有酸素運動と簡単な筋トレ・ストレッチを実施します。初めての方もご参加いただけます。

月会費+¥3,950でスポーツクラブ利用し放題\(^o^)/

レッスン参加やホットヨガ前の代謝アップに!

ホットヨガ OR テニス + スポーツクラブ

テニスの前のW-UPや動きの改善に!



シニア割引、学生割引の重複受講時は適応外、ホットヨガドロップ会員はスポーツクラブ特割の対象外とさせていただきます。詳しくはフロントまでお問い合わせください☺

代行・休講のお知らせについて

いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。
代行・休講のお知らせについてですが、決まり次第、随時インフォメーションボードにてお知らせし、前日にブログにて掲載しております。
急な代行・休講の場合もブログにてお知らせいたしますので、ご確認をお願いいたします!!



スタジオレッスン参加について 「いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。」

安全管理上レッスンの途中参加をお断りさせていただきます。レッスン開始時刻に遅れないようご協力をお願いいたします。
また、スタジオレッスン終了後、次のレッスンが始まるまでの間は公平を期すためにスタジオ内の場所確保をご遠慮いただいております。ご協力をお願いいたします。

レッスン中は携帯電話の電源OFFもしくはマナーモードに設定をお願いいたします。
会員様同士お互いに気持ちよくレッスン参加できるよう、各自マナーを守ってくださいますよう、お願い申し上げます。



リズムに乗り、心から楽しんで、気分爽快ダンスプログラム

レッスン名	運動強度	内 容
RM(リトモス)	★★★★★	“リズム”という意味のリトモス。様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。
MEGADANZ(メガダンス)	★★★★★	世界中のダンスを集め、シェイプアップ等はもちろん、振付を習得する喜びと爆発的な楽しさを感じる事の出来るプログラムです。
ZUMBA(ズンバ)	★★★★★	ラテン系の音楽に合わせて動くエクササイズなダンスクラスです。高カロリーを消費して脂肪を燃焼させ、インナーマッスルも鍛えます。
やさしいJAZZ DANCE	★★★	ジャズダンスには様々な種類があり、色々な音楽に合わせて踊ります。ジャンルにとらわれず、振り付けをカッコ良く踊ります。
フリースタイルダンス	★★★★★	HIP HOPやJAZZ、ストリートなど色々な種類のジャンルのダンスを取り入れて、音楽に合わせて踊り仕上げます。
SALSATION(サルセーション)	★★★★★	サルセーションとは「感じる」。音楽のジャンルにとらわれず様々なスタイルがミックスされており、自然と身体を動かしたくなるダンスプログラムです。
YEVOLATIN CURVE (イェヴォラティンカーブ)	★★★★★	YEVOLATINはパチャータやサルサなどの基本的なラテンスタイルから始めて、新鮮で楽しいアプローチを提供します。